

# 苾福里中年級(三上)EQ 課程

EQ 學園第 1 集

好人氣養成班(上冊)結合

綜合活動領域課程

課程計畫

## 目錄

壹、緣起.....	2
貳、教材編輯計畫內容.....	3
一、編輯理念.....	3
二、EQ 學園第 1 集-好人氣養成班(上冊)課程架構 .....	4
三、EQ 學園第 1 集-好人氣養成班(上冊)結合 108 綜合活動領域課程綱課程計畫總表.....	5
四、各單元結合綜合活動領域課綱教學計畫.....	6
第一課情緒追追追 .....	6
第二課情緒大秘密 .....	8
第三課情緒變變變 .....	10
第四課我會交朋友 .....	12
第五課我和好朋友 .....	15
第六課謝謝好朋友 .....	18

# 《EQ 學園第 1 集-好人氣養成班-上冊》

## 課程計畫表

### 壹、緣起

情緒如影隨形，從呱呱墜地一直到年華老去，沒有一天缺席；情緒無所不在，一個人所有的思考、行為與人際關係，都受到情緒的影響。情緒可以是一枝彩筆，拿捏得當，它將為生命增添豐富絢爛的色調，帶來「人生真美好」的讚嘆；但情緒也可能成為一把利刃，掌握不好，就會為生活帶來難以彌補的破壞，讓人產生「痛不欲生」的感覺。其中的關鍵，就在於一個人情緒管理能力如何，也就是大家熟知而且非常重視的 EQ 高下。

具有高 EQ 的人，不僅能享受情緒所帶來的豐富感受，也能有效處理情緒可能造成的破壞能量。然而，要達到這種高 EQ 的成熟狀態，是一條遼遠漫長而非一蹴可及的道路。雖然某些情緒能力在幼兒身上已經可以略見雛形，但這些能力是否可以健全發展，仍然要看周遭大人在孩子的成長過程中，如何回應孩子的情緒，是否重視情緒教育，以及提供什麼樣的支持引導，幫助孩子提升情緒自覺、學習良好的情緒習慣，並建立情緒知識體系。

## 貳、教材編輯計畫內容



### 一、編輯理念

研究發現，無論是家庭或學校，有計畫地教導孩子學習自我了解、自我控制，不僅可以促進孩子的身心健康，也能提升孩子的學習效能。系統性地引導孩子了解別人、學習人際互動的知識技巧，更可以幫助孩子贏得友誼，增進孩子與人合作、處理人際衝突的能力。



唯有重視情緒教育才能造就理性和感性兼具、性格健康成熟的孩子，也才能為社會培育出充滿生產力、創造力的未來公民。《EQ 學園—好人氣養成班》全套四冊，就是在這樣的思維下，為國小中年級孩子設計的 EQ 教育課程活動教案。

在這套課程中，我們和孩子一起學習：

(一)提升自我 EQ，包括：

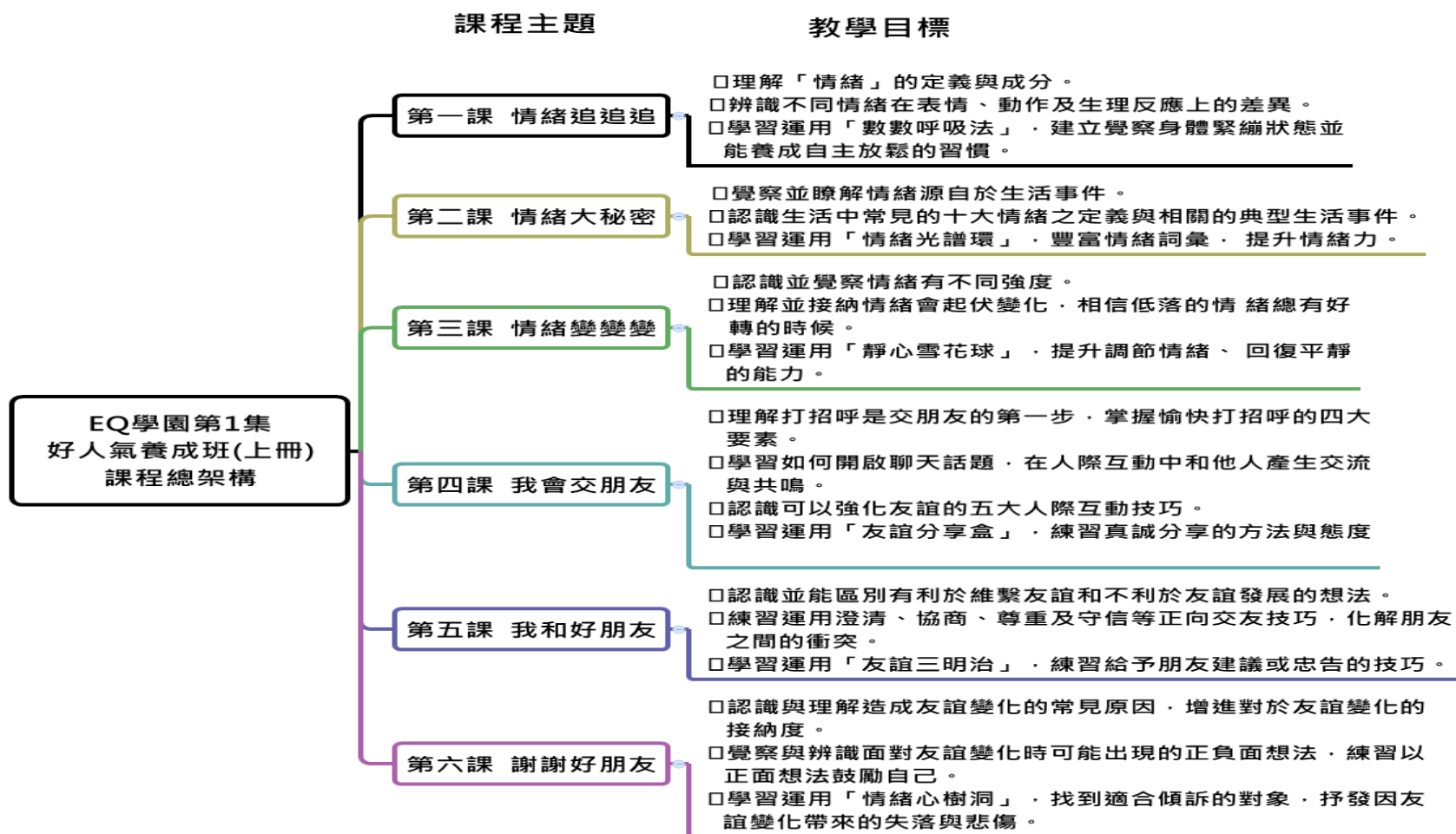
-  提升覺察辨識 理解情緒的能力。
-  增進對自我情緒起伏變化的理解與接納。

(二) 人際 EQ，包括：

-  學習交友技巧、強化維持友誼的能力。
-  建立面對友誼變化的正向態度與因應技巧。

《EQ 學園第 1 集—好人氣養成班/上冊》，為培養三年級兒童情緒能力的教案專書，總共包含六堂 EQ 課。希望透過這六堂課的教學活動，增進學生對自我 EQ、人際 EQ 和挫折復原力的理解和掌握，以及對於生活中常見問題的解決能力。

## 二、EQ 學園第 1 集-好人氣養成班(上冊)課程架構



### 三、EQ 學園第 1 集-好人氣養成班(上冊)結合 108 綜合活動領域課程綱課程計畫總表

總綱核心素養 三個面 九個項		綜合活動領域內涵架構 三個主題軸 十二個主題項目				節數	實施年級/三年級 每週（1）節，共（6）節	
A. 自主行動	■ A1 身心素質與自我精進 ■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變					學習重點	學習表現	1a-II-11d-II- 1 2a-II -12b-II- 12b-II-2 2d-II- 12d-II-2 3c-II- 1
B. 溝通互動	□ B1 符號運用語溝通表達 □ B2 科技資訊與媒體素養 □ B3 藝術涵養與美感素養	主題項目	1.自我與生涯發展	2.生活經營與創新	3.社會與環境關懷			學習內容
			a.自我探索與成長	a.人際互動與經營	a.危機辨識與處理			
			b.自主學習與管理	b.團體合作與領導	b.社會關懷與服務			
			c.生涯規劃與發展	c.資源運用與開發	c.文化理解與尊重			
C. 社會參與	■ C1 道德實踐與公民意識 ■ C2 人際關係與團體合作 ■ C3 多元文化與國際理解	d.尊重與珍惜生命	d.生活美感與創新	d.環境保育與永續				
融入議題		家庭教育、品德教育、生命教育、生涯規劃教育				評量方式	口頭評量、討論評量、 觀察評量、紙筆評量、遊戲評量	

## 四、各單元結合綜合活動領域課綱教學計畫

### 第一課 情緒追追追

EQ 學園第 1 集-好人氣養成班(上冊)結合綜合活動領域教學計畫												
教學日期	單元名稱	教學目標	教學活動重點	核心素養/具體內涵	學習重點			教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	可對應版本單元
					學習表現		學習內容					
自填	第一課 情緒追追追	<ul style="list-style-type: none"> <li>●理解「情緒」的定義與成分。</li> <li>●辨識不同情緒在表情、動作及生理反應上的差異。</li> <li>●學習運用「數數呼吸法」,建立覺察身體緊繃狀態並能養成自主放鬆的習慣。</li> </ul>	<p>1. <b>開場</b>:以富創意的方式自我介紹、說明本套EQ 課程之主旨與內容,激發學生的學習動機。</p> <p>2. <b>龜兔比一比</b>:透過遊戲啟動學生對「開心、生氣、難過、擔心」等情緒的關注,並熟悉此四種情緒在動作表現上的差異。</p> <p>3. <b>情緒是什麼</b>:以常見的緊張情境為例,幫助學生理解情緒來自生活事件,並且會誘發表情、動作及生理反應上的變化。</p>	<p>綜-E-A1 認識個人特質,初探生涯發展,覺察生命變化歷程,激發潛能,促進身心健全發展。</p> <p>綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性,培養生活環境中的美感體驗,增進生活的豐富性與創意表現。</p>	1a-II-1	展現自己能力、興趣與長處,並表達自己的想法和感受。	Aa-II-1 自己能做的事。 Aa-II-3 自己感興趣的人、事、物。	1	1.電腦 2.單槍投影機 3.手冊 4.教學光碟 5. 附件 附件 1:「情緒隊旗」三角旗 1 組 4 款(開心、生氣、難過、擔心), 1 組。 附件 2:「龜兔比一比」故事內容, 1 份。	1.口頭評量 2.討論評量 3.觀察評量 4.紙筆評量 5.遊戲評量	<p>【生命教育】生 E1 探討生活議題,培養思考的適當情意與態度。</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> <p>【品德教育】品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【生涯規劃教育】涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p>	

[illegible]

5.EQ 武功祕笈～數數呼吸法：教導腹式呼吸的放鬆方式，並鼓勵學生在日常生活中運用與練習。

**6.EQ 知識寶典：**複習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。

**7.結尾：**回應並鼓勵正向參與行為。



## 第二課情緒大秘密

EQ 學園第 1 集-好人氣養成班(上冊)結合綜合活動領域教學計畫													
教學日期	單元名稱	教學目標	教學活動重點	核心素養/具體內涵	學習重點				教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	可對應版本單元
					學習表現		學習內容						
自填	第二課 情緒大秘密	●覺察並瞭解情緒源自於生活事件。  ●認識生活中常見的十大情緒之定義與相關的典型生活事件。  ●學習運用「情緒光譜環」,豐富情緒詞彙,提升情緒力。	1. 開場：以有趣的方式點出今日課程主題,激發學習動機。 2.EQ 知識複習：帶領學生回顧上次課程內容,深化學生對重要概念與技巧的學習。 3. 情緒搶答我最快：透過快問快答的方式,引導學生覺察情緒與生活事件的連結。 4. 十大情緒秘密檔案：以活動幫助學生認識常見的十	綜-E-A1 認識個人特質,初探生涯發展,覺察生命變化歷程,激發潛能,促進身心健全發展。  綜-E-C2 理解他人感受,樂於與人互動,學習尊重他人,增進人際關係,與團隊成員合作達成團體目標。	1a-II-1  								

			<p>大情緒，並說明其定義與相關的典型生活事件。</p> <p><b>5.EQ 武功祕笈～情緒光譜環：</b>透過光譜環的方式，介紹十大情緒類別架構下強弱不同的情緒詞彙，並鼓勵學生在日常生活運用與練習。</p> <p><b>6. EQ 知識寶典：</b>複習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p> <p><b>7. 結尾：</b>回應並鼓勵正向參與行為。</p>		2d-II-2	<p>分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。</p>	<p>Bd-II-2</p> <p>Bd-II-3</p>	<p>生活美感的體察與感知。</p> <p>生活問題的創意解決。</p>						
--	--	--	--	--	---------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------	--	--	--	--	--	--

### 第三課情緒變變變

EQ 學園第 1 集-好人氣養成班(上冊)結合綜合活動領域教學計畫													
教學日期	單元名稱	教學目標	教學活動重點	核心素養/具體內涵	學習重點			教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	可對應版本單元	
					學習表現	學習內容							
自填	第三課 情緒變變變	●認識並覺察情緒有不同強度。  ●理解並接納情緒會起伏變化，相信低落的情緒總有好轉的時候。  ●學習運用「靜心雪花球」，提升調節情緒、回復平靜的能力。	1. 開場：以有趣的方式點出今日課程主題，激發學習動機。  2.EQ 知識複習：帶領學生回顧上次課程內容，深化學生對重要概念與技巧的學習。  3. 情緒溫度計：透過溫度高低的比擬，引導學生認識並覺察同一情緒的四種強度差異。  4. 情緒氣象臺：以四種天氣型態比擬不同情緒帶來的心理感受，	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。  綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。  綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。	1a-II-1           1d-II-1           2a-II-1           2a-II-1	展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。           覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。           覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。           覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。	Aa-II-1  Aa-II-2      Aa-II-3      Ad-II-1      Ba-II-1   Ba-II-2    Ba-II-3	自己能做的事。  自己感興趣的人、事、物。  自我探索的想法與感受。  情緒的辨識與調適。  自我表達的適切性。  與家人、同儕及師長的互動。  人際溝通的態度與技巧。	1	1.電腦 2.單槍投影機 3.手冊 4.教學光碟 5.附件 附件 5「氣象報告」 附件 6「情緒型態背板」海報，1 張。 附件 7「情緒詞彙球」1 組 10 款，1 組。 附件 8「原子筆或彩色筆」1 人 2 支（顏色各異）。	1.口頭評量 2.討論評量 3.觀察評量 4.紙筆評量 5.遊戲評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。  【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。  【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。  【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	

			<p>以提升學生對情緒的覺察、理解與表達。</p> <p><b>5. 情緒氣象報告：</b>練習覺察並記錄在不同生活情境下的情緒型態與情緒強度，從中體會情緒的變化是自然且正常的現象。</p> <p><b>6.EQ 武功祕笈～靜心雪花球：</b>透過雪花球的設計，引導學生進行專注練習，建立調節情緒、回復平靜的行為習慣。</p> <p><b>7. EQ 知識寶典：</b>複習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p> <p><b>8. 結尾：</b>回應並鼓勵正向參與行為。</p>		<p>2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。</p> <p>2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。</p>	<p>Bd-II-1 生活美感的普遍性與多樣性。</p> <p>Bd-II-2 生活美感的體察與感知。</p> <p>Bd-II-3 生活問題的創意解決。</p>						
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

## 第四課我會交朋友

EQ 學園第 1 集-好人氣養成班(上冊)結合綜合活動領域教學計畫												
教學日期	單元名稱	教學目標	教學活動重點	核心素養/具體內涵	學習重點			教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	可對應版本單元
					學習表現	學習內容						
自填	第四課 我會交朋友	●理解打招呼是交朋友的第一步，掌握愉快打招呼的四大要素。  ●學習如何開啟聊天話題，在人際互動中和他人產生交流與共鳴。  ●認識可以強化友誼的五大「人際互動技巧」。  ●學習運用「友誼分享盒」，練習真誠分享的方法與態度。	1.開場：以有趣的方式點出今日課程主題，激發學習動機。  2.EQ 知識複習：帶領學生回顧上次課程內容，深化學生對重要概念與技巧的學習。  3.愉快打招呼：引導學生練習運用「面帶微笑、視線接觸、舉手輕揮、開心說 Hi」等四大肢體和語言要素，培養主動打招呼的人際互動習慣。  4.聊天我在行：	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。  綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。  綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	1a-II-1   <							



			鼓勵正向參與行為。										
--	--	--	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 第五課我和好朋友

EQ 學園第 1 集-好人氣養成班(上冊)結合綜合活動領域教學計畫													
教學日期	單元名稱	教學目標	教學活動重點	核心素養/ 具體內涵	學習重點				教學節數	教學資源	評量方式	議題/ 議題實質內涵	可對應版本單元
					學習表現		學習內容						
自填	第五課  我和好朋友	<ul style="list-style-type: none"><li>● 認識並能區別有利於維繫友誼和不利於友誼發展的想法。</li><li>● 練習運用澄清、協商、尊重及守信等正向交友技巧，化解朋友之間的衝突。</li><li>● 學習運用「友誼三明治」，練習給予朋友建議或忠告的技巧。</li></ul>	1.開場：以有趣的方式點出今日課程主題，激發學習動機。  2.EQ 知識複習：帶領學生回顧上次課程內容，深化學生對重要概念與技巧的學習。  3.友誼不NG：透過快問快答的活動，引導學生建立正確的友誼概	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。  綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。  綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	1a-II-1          1d-II-1          2a-II-1          2b-II-1          2b-II-2	展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。          覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。          覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。          體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。          參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	Aa-II-1 自己能做的事。 Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。  Ad-II-1 情緒的辨識與調適。  Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。  Bb-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 Bb-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1	1.電腦 2.單槍投影機 3.手冊 4.教學光碟 5.附件 附件 10 「友誼四法寶」海報，1 張	1.口頭評量 2.討論評量 3.觀察評量 4.紙筆評量 5.遊戲評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。  【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。  【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。  【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。		



			念。											
			4. 友誼分岔路：以一個常見的友誼兩難困境，帶領學生體會選擇不同的行動，可能會引發不同的後果。		2d-II-1	體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。	Bd-II-1	生活美感的普遍性與多樣性。						
			5. 友誼大考驗：透過多個友誼兩難情境考驗，幫助學生學習化解衝突的四種技巧。		2d-II-2	分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	Bd-II-2	生活美感的體察與感知。						
			6.EQ 武功祕笈~友誼三明治：以三明治的意象和「一定二建三保證」的口訣，引導學生練習				Bd-II-3	生活問題的創意解決。						

			<p>給予朋友建議或忠告的技巧。</p> <p><b>7. EQ 知識寶典：</b>複習課程內容，深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p> <p><b>8. 結尾：</b>回應並鼓勵正向參與行為。</p>											
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 第六課謝謝好朋友

EQ 學園第 1 集-好人氣養成班(上冊)結合綜合活動領域教學計畫													
教學日期	單元名稱	教學目標	教學活動重點	核心素養/具體內涵	學習重點				教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	可對應版本單元
					學習表現		學習內容						
自填	第六課 謝謝好朋友	● 認識與理解造成友誼變化的常見原因，增進對於友誼變化的接納度。  ● 覺察與辨識面對友誼變化時可能出現的正負面想法，練習以正面想法鼓勵自己。  ● 學習運用「情緒心樹洞」，找到適合傾訴的對象，抒發因友誼變化帶	1. 開場：以有趣的方式點出今日課程主題，激發學習動機。  2. EQ 知識複習：帶領學生回顧上次課程內容，深化學生對重要概念與技巧的學習。  3. 友誼變變變：引導學	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。  綜-E-B3 覺察生活美感的多樣性，培養生活環境中的美感體驗，增進生活的豐富性與創意表現。  綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。  1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。  2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。  2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。  2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	Aa-II-1 自己能做的事。 Aa-II-2 自己感興趣的人、事、物。 Aa-II-3 自我探索的想法與感受。 Ad-II-1 情緒的辨識與調適。  Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。  Bb-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊成員。 Bb-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。	1	1. 電腦 2. 單槍投影機 3. 手冊 4. 教學光碟 5. 附件 附件 11 「友誼變變變」骰子面圖卡，1組(骰子請自行製作)	1. 口頭評量 2. 討論評量 3. 觀察評量 4. 紙筆評量 5. 遊戲評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。  【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。  【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。  【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。			

		來的失落與悲傷。	的接納度。		2d-II-1	體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。	Bd-II-1	生活美感的普遍性與多樣性。						
			4. 創造勇敢的自己：說明面對友誼變化時可能產生的正負面想法，透過快問快答的活動提升辨識力，培養正面思考的習慣。		2d-II-2	分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。	Bd-II-2	生活美感的體察與感知。						
			5. EQ 武功祕笈~情緒心樹洞：以樹洞的意象和概念，引導學生積極尋找適合的對象，抒發負向情緒，面對失落課題。				Bd-II-3	生活問題的創意解決。						
			6. EQ 知識寶典：複習課程內容，											

			<p>深化學生對重要概念與技巧的理解和體會。</p> <p><b>7.頒發結業證書</b></p> <p><b>8.結尾：</b>總結本學期課程，並以結業證書肯定學生對整套課程的積極參與。</p>											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--